

POUR UN BON USAGE DES ECRANS

Ces recommandations ont été produites à l'appui de différentes études internationales étayées par des professionnels comme Sabine Duflo (Psychologue clinicienne, thérapeute familial) ou Serge Tisseron (psychiatre, docteur en psychologie) et relayées par différents ministères et le CSA (Conseil Supérieur de l'Audiovisuel).

B-Comment protéger ses enfants d'un usage excessif ?

L'enjeu n'est donc pas de bannir les écrans mais d'apprendre à nos enfants à les gérer en fixant dès leur plus jeune âge des règles de bon usage.

Quelques conseils :

- **limiter le temps d'exposition aux écrans** : l'enjeu n'est pas de définir un temps limite de façon autoritaire et unilatérale mais d'impliquer l'enfant dans un processus d'autorégulation afin de le rendre autonome et de limiter ses risques de perte de contrôle à l'âge adulte.
- **s'intéresser à la pratique numérique de ses enfants** en engageant avec eux un dialogue et en les accompagnant dans leurs découvertes. Cela consiste à parler avec eux de ce qu'ils découvrent à travers les écrans pour les aider à développer leur intelligence narrative. Mais il s'agit aussi de les accompagner dans le choix des programmes et jeux. Le plus grand danger est de laisser un enfant seul face aux écrans ;
- **utiliser les écrans pour développer leur créativité** en orientant ses enfants vers des activités de création (apprendre à dessiner, à faire des photographies, des origamis...) ;
- **donner le bon exemple** en s'imposant également une autodiscipline : comment expliquer à ses enfants la nécessité de s'auto-réguler si l'on est soi-même suspendu en permanence à son téléphone ou à sa tablette ? Quand vous rentrez le soir à la maison, quand vous êtes à table en famille, pensez à vous déconnecter et profitez de ce temps de déconnexion pour interagir et dialoguer avec vos proches.

Mais **il est indispensable de fixer un cadre** et de définir des limites adaptées à chaque période de la vie. Serge Tisseron a notamment défini la règle du « 3-6-9-12 » qui est devenue la référence en matière de pédagogie des écrans.

Avant 3 ans : évitez la télévision et les écrans non interactifs.

A partir de 3 ans, la télévision peut être introduite mais avec modération.

Entre 3 et 6 ans : n'offrez pas de console de jeu personnelle à votre enfant.

Entre 6 et 9 ans : fixez un temps d'écran autorisé.

A partir de 9 ans : initiez votre enfant à Internet.

Après 12 ans : vous pouvez laisser votre enfant naviguer seul sur le web.

D'autres recommandations mises en lumière par les différentes études :

-Pas d'écran avant l'âge de 2 ans.

-Pas de télévision et d'internet dans les chambres (au minimum pour les enfants en primaire)

-Pas de télévision pendant les repas ou avant d'aller à l'école.

- Eviter les jeux vidéo, films à caractère violent.
- Respecter les limitations d'âge des programmes et autres supports.

Avant 3 ans : évitez la télévision et les écrans non interactifs car ils contribuent à renforcer la passivité des jeunes enfants et à les éloigner de ceux dont ils ont fondamentalement besoin à cet âge : interagir avec leur environnement en utilisant leurs sens (toucher, voir, entendre, bouger, ...). Les tablettes tactiles, interactives par nature, peuvent être introduites mais ne doivent en aucun cas se substituer aux jeux traditionnels ni être manipulées par les enfants sans accompagnement. Pour le CSA, le ministère de la Santé et plusieurs experts, la télévision n'est pas adaptée aux enfants de moins de 3 ans car elle peut freiner leur développement, même lorsqu'il s'agit de chaînes qui s'adressent spécifiquement à eux.

A partir de 3 ans, la télévision peut être introduite mais avec modération. Elle ne doit en particulier pas être placée dans la chambre de l'enfant, les programmes doivent être choisis avec les enfants (en respectant les âges recommandés sur les programmes) et la durée d'exposition doit être fixée au préalable.

À partir de 3 ans, les émissions adaptées peuvent stimuler certaines capacités de l'enfant, comme la mémoire ou la reconnaissance des lettres de l'alphabet. Mais attention à la durée : 10 minutes passées devant la télévision représentent un temps de concentration élevé pour un tout petit. Il est conseillé de privilégier des sessions courtes, avec la possibilité de revoir plusieurs fois le même programme afin de comprendre l'action et les intentions des personnages... et donc d'éviter de « zapper » entre plusieurs émissions !

Entre 3 et 6 ans : n'offrez pas de console de jeu personnelle à votre enfant. Evitez également de placer un ordinateur ou un poste de télévision dans la chambre de votre enfant. Limitez le temps d'écran en fixant des règles claires sur le moment durant lequel ils peuvent être utilisés et la durée d'utilisation. Privilégiez le jeu à plusieurs ou en famille plutôt que de laisser votre enfant seul face à son écran, au risque que son attitude devienne compulsive et qu'il se réfugie dans les écrans pour fuir le monde réel.

Un enfant réagit avec sa sensibilité. Il faut apporter une vigilance particulière sur ce qu'il regarde, car il n'a pas de recul par rapport aux images. Il ne percevra pas la différence entre la fiction et la réalité et considérera comme réelles les images effrayantes qu'il aura vues, sans avoir les mots pour exprimer ce qu'il ressent. D'où l'importance de dialoguer avec lui.

Entre 6 et 9 ans : fixez un temps d'écran autorisé et laissez la liberté à l'enfant de le répartir comme il le souhaite. Veillez à ce qu'il continue à consacrer du temps à des activités hors écrans. Commencez à lui parler de la notion de droit à l'image et de droit à l'intimité.

On considère que le CP est la période clé pour l'apprentissage de la lecture. Pour l'enfant en CP, le livre est encore incompréhensible et c'est normal. Malheureusement, s'il a le choix entre un livre et un écran allumé, il choisira l'écran. Cela d'autant plus le soir, lorsqu'il est fatigué (comme pour nous les adultes !). Il est donc crucial, durant cette période charnière, de veiller à mettre les écrans un peu de côté pour inciter l'enfant à faire l'effort d'apprendre à lire. **Cette lecture est indispensable ! C'est elle qui va nourrir chez l'enfant son imaginaire, sa capacité à penser et à se représenter les choses par des mots et ensuite développer sa capacité à pouvoir raconter une histoire.**

Entre 6 et 10 ans

À partir de 6 ans, l'enfant est capable de faire le lien entre ce qui est réel et ce qui ne l'est pas. Il commence à avoir une certaine expérience des images et peut les analyser et les commenter. Il pourrait également vouloir imiter ce qu'il a vu, d'où la nécessité de lui expliquer qu'il ne doit pas reproduire ce qu'il voit à la télévision, et de respecter sa sensibilité en privilégiant des programmes pour la jeunesse.

Jusqu'à 8 ans, seuls les programmes jeunesse sont adaptés (animation, films pour enfants, émissions éducatives ou documentaires), tout en limitant la durée des séances et en choisissant avec eux les émissions, afin de leur apprendre à se repérer dans une offre de programmes.

Entre 8 et 10 ans, privilégiez les programmes jeunesse et les programmes tous publics et essayez de regarder la télévision avec votre enfant.

A partir de 9 ans : initiez votre enfant à Internet. Accompagnez-le dans cette découverte et expliquez-lui les dangers d'Internet en insistant notamment sur le fait que tout ce qui est mis sur le web peut tomber dans le domaine public, ne peut pas être effacé et n'est pas nécessairement vrai. Continuez à fixer une durée autorisée en laissant l'enfant la répartir comme il souhaite entre les différents écrans. Informez-le de l'âge à partir duquel il pourra disposer de son propre téléphone portable.

Entre 10 et 12 ans, l'enfant commence à vouloir accéder de manière plus autonome aux images et diversifier les programmes qu'il regarde. Il est important de l'accompagner dans le choix de ces programmes, de lui apprendre à sélectionner ceux qui lui conviennent, afin de devenir un téléspectateur actif.

À l'adolescence, il a parfois envie de se confronter à certains contenus violents, même s'il n'en est pas émotionnellement capable. Même à cet âge et en dépit des facilités d'accès aux images dont disposent les adolescents, maintenez le dialogue avec eux sur ce qu'ils regardent ou écoutent, et continuez à leur apprendre à choisir ce qui correspond à leurs goûts et à leur sensibilité.

Après 12 ans : vous pouvez laisser votre enfant naviguer seul sur le web à condition qu'il ait bien intégré les risques liés à cette pratique et que vous définissiez un cadre : fixez ensemble les moments de connexion autorisés (en évitant les connexions nocturnes et illimitées depuis sa chambre), informez-le sur les dangers de la pornographie et du harcèlement, discutez avec lui de ce que la loi autorise en terme de téléchargement, apprenez-lui à respecter la signalétique PEGI (Pan European Game Information) qui attribue à chaque jeu un âge spécifique.

